

はげんだより 3月

野木中

保健室

令和 3 年 3 月 10 日 発行

弥生3月の異名は夢見月（ゆめみつき）。桜の花が夢のように美しく咲くからだとか。あなたの夢は・・・

ヘッドホン イヤホン 難聴 に気をつけて

こんなヘッドホン・イヤホンの
使い方をしていませんか？



毎日寝るときは
音楽を聞きながら...



ゲームに夢中になると
何時間もつけっぱなし！



大音量でお気に入りの
動画を観るのが大好き

このままだと **ヘッドホン難聴** になってしまうかもしれません！

ヘッドホン難聴ってなに？ 耳の中の「有毛細胞」が傷つき壊れてしまうことが原因の難聴

一度失った聴力は戻らない

有毛細胞が少し傷ついた程度なら、耳を休ませれば聴力は回復します。でも、ダメージを受け続けて有毛細胞が壊れてしまうと、聴力も元に戻らなくなってしまうのです。

自分で気づきにくい

はじめは会話の声よりも高い音域が聞こえにくくなるので、普段の生活では気づきにくいのです。会話の声が聞こえづらくなり、自覚する頃には症状が進んでしまっています。

こんな症状があれば ヘッドホン難聴かも...

- 耳が聞こえにくい
- 耳がつまったような感じがする
- 耳鳴りがする

どうやって 防ぐ？

ヘッドホン難聴は、治療しても必ず治るとは限りません。何よりも、日々の予防が大切です。



ヘッドホン（イヤホン）の使い方のコツ

- 体調の悪いときは使わない
- 使用を1日1時間未満にする
- 大きな音量で聞かない（つけたまま会話ができるくらい）
- 連続して聞かず、休けいをはさむ
- 周りの騒音を減らす「ノイズキャンセリング機能」のついたものを選ぶ

一つでも当てはまれば早めに受診を！

春休みに気持ちが緩んで誘惑に負けないで！

その1 たばこも1本ぐらいなら・・・
 ⇒止められなくなるのは早い！
 ⇒電子たばこももちろん有害です

たばこを吸うと かかりやすくなる病気はどれ？

- 歯周病 ● 糖尿病 ● 脳卒中 ● 動脈硬化
- 胃がん ● 食道がん ● 肺がん ● 肺炎

答えは…

ぜんぶ!!

タバコに含まれるニコチンやタールなどの有害物質がいろいろな病気を起こします。吸い始める年齢が早ければ早いほど、病気で死亡するリスクが高まります。



未来の自分のために
誘われてもきっぱり断ろう!



その2 コロナなんかうつらないよ
 遊ぼうよ、食べようよ
 ⇒家族にうつってしまった

昨年の今頃を思い出してください。休校中は楽しかったですか？できることならもう自宅待機はしたくないと思いませんか。

新型コロナウイルスにかかろうと思って罹った人はいません。他の人にうつそうとしてうつしているわけではありません。対策としては、3つのつながりを断ち切る必要があります。その方法は・・・

「病気」3密回避、手洗い、マスク、換気
 「不安」気づく・聴く・自分を支える力
 「差別」確かな情報、ねぎらい、敬意

油断は大敵、できる限りの予防をひとりひとりが実践していく事です。



春休み中も検温・健康観察を忘れずに！

SNSとかけて学校と解く。その心は…？

どちらも「とうこう（投稿・登校）するときは気をつけましょう」



こんなことでも…
犯罪です!

- | | |
|-------------------------|-------|
| ▶ 「バカ」「性格が悪い」などの悪口を書きこむ | 侮辱罪 |
| ▶ 友だちとのやりとりをスクショして載せる | 名誉棄損罪 |
| ▶ 近所のお店で食中毒が出たとデマを流す | 業務妨害罪 |
| ▶ 「死ね」「殺してほしい」などと書く | 脅迫罪 |

一度投稿したものは、アカウントごと削除しても完全に消えることはありません。罰金の支払いを命じられたり、逮捕される可能性も。「冗談のつもりだった」「知らなかった」と言っても逃れられないのです。

誹謗中傷は犯罪です

